

Камінчук М.В.

Вихователь II категорії Новогуйвинського ДНЗ «Дзвіночок»

Житомирської області (Україна)

Сорочинська О.А.

Викладач Житомирського державного університету імені Івана Франка

(Україна)

ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*«Без здоров'я і мудрість незavidна, і мистецтво бліде, і сила в'яне, і
багатство без користі, і слово без сили»*

Герофіл

Однією з фундаментальних цінностей та основою всього буття є здоров'я. Здорова людина здатна сприяти культурному та матеріальному розвитку країни, лише тоді вона спроможна вирішувати соціальні та економічні питання державотворення. Наукові дослідження свідчать, що протягом дошкільного дитинства збільшується кількість відхилень у стані здоров'я дітей. Тому одним із головних завдань освіти, зокрема її первинної ланки, є відповідальне ставлення до здоров'я дітей та його формування, яке визначається основою довголіття, соціального, психічного, фізичного благополуччя.

Актуальність проблеми. Велику увагу проблемі формування здорової особистості в період дошкільного дитинства приділяють Т. Анрющенко, О. Богніч, А. Богуш, В. Григоринко, Н. Денисенко, О. Дубогай, О. Кононко, З. Плохій, Т. Поніманська, Н. Семенова й інші. Також предметом дослідження значної кількості науковців (С. Дерябо, І. Журвльової, В. Кабаєвої, В. Каган, Л. Куликова, Д. Лоранського) є питання ставлення дітей до власного здоров'я [1, с. 34].

Незважаючи на значну кількість наукових доробок із даної проблеми **метою статті** є: узагальнити теоретичні підходи щодо опрацювання проблеми

формування відповідального ставлення до здоров'я. Окреслити оптимальні передумови, що сприяють формуванню в дошкільників відповідального ставлення до здоров'я як важливого фактора подальшої успішної життєдіяльності.

Результати дослідження. Людина – будівельник свого життя, а здоров'я – це та вершина, на яку кожен сходить самотійно. Науково обґрунтованим (Т. Андрющенко, Н. Денисенко, О. Дубогай та ін..) є той факт, що стан здоров'я людини залежить не тільки від зовнішніх чинників (екологічних, соціально-економічних), а й від психологічних факторів (установка на довге та здорове життя, оптимістичний світогляд, усвідомлення здоров'я як основної життєвої цінності), спадковості, рівня медичного обслуговування та способу життя людини.

Здорова особистість – запорука успіху й повноцінної реалізації в житті. Здорова дитина охочіше навчається, відчуває душевний комфорт і рівновагу, у неї стійкий позитивний настрій, вона легко адаптується до змін навколишнього світу, а її дії спрямовані на досягнення успіху.

Головне завдання батьків і органів освіти, а особливо дошкільної ланки, полягає в тому, щоб сформувати у дітей позитивне, свідоме ставлення до життя, власного здоров'я, потребу піклуватися про нього, валеологічний світогляд і мотивацію до ведення здорового способу життя.

Дорослі, а саме педагоги та батьки повинні ретельно подбати, щоб дитина знала, що таке здоров'я, що впливає на нього, що є шкідливим, а що – корисним, як і зміцнити своє здоров'я й здоров'я інших людей, а також уберегти його. Підбір інформації з даного питання повинен відповідати віковим особливостям, здібностям, потребам, інтересам дошкільників, мати наукове підґрунтя, збагачувати знаннями та вміннями піклуватися про своє здоров'я, формувати практичні навички дбайливого ставлення до власного здоров'я, спиратися на традиції українського народу в збереженні та зміцненні здоров'я.

Найбільшу роль у формуванні здоров'я дітей відіграє опікування членів сім'ї та родини. Це є прикладом для наслідування. В дошкільників формується

певне ставлення до власного здоров'я та здоров'я членів родини різних поколінь, і в свою чергу вони починають піклуватися про рідних. Спостерігаючи за батьками діти дізнаються, що деякі з них мають шкідливі звички, хочуть, щоб ті їх позбулися. Визнають свою приналежність до певної статі й розуміють її незмінність [3, с. 56].

Вже з раннього віку діти оволодівають певним обсягом знань про своє здоров'я, їх цікавить власний організм, вони намагаються його дослідити. Усвідомлення дитиною свого здоров'я відбувається лише за умови наявності знань про нього (називає основні ознаки здоров'я та хвороби), розуміння свого фізичного і психологічного стану, умінь доглядати за своїм тілом, володіння гігієнічними навичками, психологією спілкування, усвідомлення зв'язку свого вчинку із захворюванням як наслідком вчинку [4, с. 3].

Діти дошкільного періоду можуть дотримуватися доступних способів попередження захворювань. Вони розуміють, що може викликати захворювання, називають ознаки як здоров'я, так і захворюваності, усвідомлюють потребу своєчасного і правильного лікування [3, с. 15].

Із перших років життя дитини слід вести просвітницько-виховну роботу. Ця робота необхідна для того, щоб здоров'я стало однією з провідних потреб протягом усього життя, сформувати в дитини звичку дбати про власне здоров'я.

Формування у дошкільників свідомого ставлення до власного здоров'я у стінах дошкільного закладу здійснюється різними видами діяльності (гра, спілкування, предметно-практична діяльність, навчання) та формами активності (рухова, пізнавальна, мовленнєва) [2, с. 5].

Засобами формування відповідального ставлення до здоров'я є різні види занять: рухливі ігри; дидактичні (словесні, з іграшками, настільно-друковані); сюжетно-рольові (сімейні, побутові, суспільні); праця; самостійна діяльність дітей та ін.. Для цього слід використовувати різноманітні форми і види роботи, а саме: розігрування ситуацій на валеологічну тематику під час сюжетно-рольових ігор "Лікарня", "Сім'я", "Поліклініка", "Дитячий садок", читання художньої літератури, зокрема: М. Коцюбинський «Десять робітників»,

«Велика енциклопедія для дошкільників», Г Бойко «Хлюп, хлюп, водиченько», «Сонечком умита», К. І Чуковського « Мийдодір», «Федорине горе», В. Ладижець «Хитрий зуб», В. Дарда «Юля – чистюля», заняття, екскурсії, валеохвилинки і т.д..

Важливим у формуванні відповідального ставлення до власного здоров'я у дошкільні роки є використання елементарних методів запобігання захворюванням, це: загартовування, самомасаж, фізичні вправи. Дані методи сприяють формуванню в дошкільників переконання в залежності стану здоров'я від природних умов, які можуть впливати на дитячий організм як позитивно так і негативно.

Дитина з власного досвіду переконується в тому, що стан здоров'я залежить від природних умов, тому що вони зміцнюють організм. Однак, надмірне або безладне використання природних засобів може зашкодити молодому організму. Прикладом є ознайомлення дошкільників із видами загартовування, а саме з корисним і шкідливим впливом сонця, води, вітру на організм людини [3, с. 12].

Беззаперечне значення мають знання про засоби народної медицини, які діти застосовують у різних життєвих ситуаціях. Під час занять, прогулянок, спостережень у природі, бесід та роботі з батьками дітей ознайомлюють із лікарськими рослинами (мати-й-мачуха, подорожник, липа, ромашка лікарська) та їх лікувальними властивостями.

Не останнє місце у формуванні відповідального ставлення до здоров'я посідає розуміння та вживання у повсякденному мовленні дітьми народної мудрості про здоров'я. Вивчення з дітьми прислів'я та приказок та розуміння їх значення, а саме: чистота - запорука здоров'я; фізкультурою займатися будеш – про хвороби забувати; недосипаєш – здоров'я втрачаєш; здоров'я збережеш, від біди підеш; хто людям зла бажаєш, той хвороби на себе накликає.

Важливим у формуванні відповідального ставлення до здоров'я є дотримання режиму дня. Відсутність сталого режиму дня вдома і дотримання його у садочку дозволяє дітям пересвідчитися, про особливості впливу

розпорядку дня на настрій, апетит, стан організму та здоров'я в цілому. Наприклад, “Хто режиму дотримується, тому здоров'я всміхається”.

Висновок. Отже, на прикладі власного життя дитина відчуває вплив природних та соціальних умов на здоров'я. Вона здатна знайти причини погіршення свого стану, настрою: негативний вчинок, образа, неприємні стосунки тощо.

Тому, відповідальне ставлення до здоров'я нами визначається як стійка позиція особистості до певних сторін дійсності, що виявляється у відповідній поведінці та вчинках, спрямованих на досягнення добробуту.

На нашу думку, вирішення цієї методичної проблеми постало не перед одним педагогом-дошкільником, адже її головним завданням є збереження найціннішого, що в нас є – охорони життя та здоров'я дитини.

Література

1. Гусак П. М. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія / П. М. Гусак, Н. В. Зимівець, В. С. Петрович; [за ред. д-ра пед. наук, проф. П. М. Гусак]. – Луцьк: ВАТ «Волин. обл. друк.», 2009. – 219 с.
2. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я / Н. Денисенко// Дошкільне виховання. – 2008. - № 9. – С. 3-5.
3. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Дошкільникам про основи здоров'я: Навчально – методичний посібник. – 2-ге вид., оновл. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 192 с.
4. Лохвицька Л.В., Андрющенко Т. К. Дошкільникам про основи здоров'я: Навчально – методичний посібник. – Черкаси: Відлуння – плюс, 2004. – 197 с.